

Habituation of Clean and Living Behaviors to Prevent Disease in Children at TK Pertiwi Pamekasan

Renanda Sabila Komariyah¹, Nisa`el Amala²

¹PIAUD, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Madura

²PIAUD, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Madura

Email: renandasabila93@gmail.com, nisaelamala@iainmadura.ac.id

ABSTRACT

This research aims to determine the habituation of clean and healthy living behavior to prevent disease in children at Pertiwi Pamekasan Kindergarten. Where many children do not go to school because of illness, such as flu, fever and others. So this PHBS refracton is very important to implement in Pertiwi Kindergarten. This research is a qualitative descriptive study. The informants in this study were 1 school principal, 4 teachers and 1 parent. The data collection method was carried out using observation, interviews and documentation techniques, while the data analysis techniques in this research were data reduction, data presentation and conclusions. The results of this research show that the application of clean and healthy living behavior to prevent disease in children that is implemented in this kindergarten is throwing rubbish in the right place and washing hands with soap and running water. In this refracton, the school principal acts as a facilitator who facilitates facilities and infrastructure. Teachers act as motivators, mentors, role models and directors for children to implement PHBS in the school environment. Meanwhile, parents act as directors and mentors when the child is in the home environment. There are several factors in this refracton, including limited adequate facilities and infrastructure, such as not having a water tap and only having 1 trash can and no waste selection. So the principal at TK Pertiwi Pamekasan needs to pay attention to this PHBS refracton so that fewer children contract the disease

Keywords : Clean and Healthy Living Behavior, Disease Prevention, Early Childhood

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu nikmat terbesar yang Allah SWT berikan kepada umat-Nya. Sebab segala aktivitas akan berjalan lancar bila tubuh mendapat manfaat kesehatan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Kesehatan tidak hanya dilihat secara fisik saja, namun dilihat dari seluruh aspek diri seseorang. Kesehatan akan terwujud jika kebersihan dapat diterapkam dalam kehidupan sehari-hari. Kebersihan menurut Islam juga sangatlah penting, karea Allah SWT mencintai seseorang yang terbiasa membersihkan diri dari kotoran dan najis atau mengusahakan kebersihan (Astuti, 2020).

Agama juga mengarahkan kita untuk melatih anak menjalani pola hidup bersih dan sehat dan mengonsumsi makanan dan minuman sehat sejak dini. Imam Ahmad dan Tirmidzi meriwayatkan bahwa Rasulullah SWA bersabda: "Anak Adam tidak dimaksudkan untuk mengisi tempat yang paling buruk kecuali perutnya, beberapa suap makanan saja sudah cukup bagi anak Adam untuk meluruskan tulang rusuknya. Melakukan ini untuk mengguankan sepertiga (isi perutnya) untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk udara". Kemudian Nashih Ulwan berkata: "Biasakan anak-anak untuk berolahraga, karena dengan berolahraga mereka akan sehat dan kuat (Inten, 2019).

Salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia dimulai sejak masa kana-kanak, yaitu dengan pemberian layanan pendidikan anak. Masa kanak-kanak adalah masa emas yang merupakan masa

yang sangat penting dimana perkembangan anak terjadi dengan sangat cepat, sehingga masa ini merupakan masa yang paling tepat untuk menunjang perkembangannya. Dan pada tahap ini orang tua harus memperhatikan tumbuh kembang anak, karena pada masa ini anak sangat sensitif terhadap gangguan kesehatan. Selain itu, anak juga sangat sensitif terhadap rangsangan yang ada sehingga lebih mudah untuk menanamkan kebiasaan positif, termasuk pola hidup bersih dan sehat (Rozi, 2021).

PHBS baik diterapkan di lingkungan sekolah seperti PAUD atau TK. Menciptakan pola hidup bersih dan sehat lebih mudah dibandingkan mengubah pola hidup sehat. Selain orang tua, sekolah juga mempunyai tugas untuk mendorong pola hidup sehat pada anak. Pada anak usia dini, anak belajar dengan mengamati kegiatan yang dilakukan orangtua dan guru di sekolah, dan belajar menurut apa yang mereka dengar dari orangtua atau orang yang lebih dewasa di sekitar mereka. Anak juga mensimulasikan tindakan yang dilakukan oleh orang di sekitarnya, oleh karena itu penanaman pembiasaan PHBS sejak dini adalah solusi yang paling bagus (Khaeriyah, 2021).

Pada anak usia dini, anak mempunyai kemampuan belajar yang sangat cepat. Menurut teori modelling, anak-anak belajar dari apa yang mereka lihat, dengar, dan pengalamannya atau bagaimana orang dewasa memperlakukan mereka. PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilaksanakan secara sadar, yang dapat membantu diri sendiri dalam bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Namun pada anak usia dini masih tergolong muda untuk mengikuti serangkaian kegiatan kesehatan tersebut, sehingga anak membutuhkan bantuan dari lingkungan terdekat yaitu, orangtua dan pendidik. Anak kecil masih memerlukan teladan untuk memahami pola hidup bersih dan sehat. Ketika orang tua atau pendidik membiasakan anak dengan mengenalkan PHBS sejak dini, anak akan terbiasa menjalani pola hidup sehat dan bersih sehingga anak akan melakukannya setiap hari dalam kesehariannya. Misalnya, jika pendidik atau orang tua membiasakan anak membuang sampah di tempatnya, maka kebiasaan tersebut akan tetap melekat pada anak hingga tahap perkembangan berikutnya (Hardiningrum, 2021).

Penyakit yang umum terjadi pada anak kecil berkaitan dengan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Sekolah yang ber-PHBS berupaya memberdayakan siswa, guru dan warga sekolah agar mengetahui, siap dan mampu mengamalkan PHBS serta berpartisipasi aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Anak-anak Indonesia rata-rata berjumlah 30% dari total penduduk Indonesia, dan usia sekolah merupakan masa emas untuk menanamkan nilai-nilai pola hidup bersih dan sehat agar mereka dapat merubah promosi PHBS di sekolah, keluarga dan masyarakat (Ardiansyah, 2021).

Wabah yang menyerang anak kecil dapat dicegah atau diminimalkan dengan menerapkan PHBS, seperti mencuci tangan secara menyeluruh dan benar, etika batuk, serta menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh. Hasil Survei Demografi dan kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa 93% penduduk Indonesia dalam hal mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sudah biasa mereka lakukan. Penyelenggaraan pelayanan kesehatan sejak dini yaitu PAUD bagi anak usia sekolah sangat penting dilakukan, karena anak rentan terhadap penyakit dan daya tahan tubuh anak belum sekuat orang dewasa, sehingga ketika anak bermain sangatlah rentang untuk terjangkit penyakit karena anak-anak belum mengetahui mana yang baik dan tidak baik untuk dirinya (Hardiningrum, 2021).

Peneliti telah melakukan observasi secara langsung pada tanggal 20 September 2023 sampai dengan 25 Oktober 2023 bahwa Taman Kanak-kanak Pertiwi Kab. Pamekasan merupakan salah satu taman kanak-kanak yang telah menerapkan pembiasaan PHBS. Pelaksanaan PHBS yang sudah dilakukan antara lain yaitu membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, sebelum dan sesudah makan diharuskan mencuci tangan, kegiatan olahraga dibawah sinar matahari dan memotong kuku. Namun pelaksanaan pembiasaan PHBS tersebut masih belum dilakukan secara rutin, dan masih ada kegiatan yang

belum mencerminkan PHBS bagi anak usia dini seta masih banyak anak yang tidak masuk sekolah karena sakit. Jika penerapan PHBS belum kondusif maka kemungkinan besar anak akan sering terjangkit penyakit. Contohnya yaitu, masih belum menerapkan pembiasaan membawa bekal makanan sehat untuk anak usia dini dan penerapan menggosok gigi yang benar.

Novelty atau kebaruaran dari penelitian ini adalah sekolah yang digunakan ini memiliki ciri khasnya tersendiri tentang kegiatan PHBS dan itulah yang menjadi pembeda dengan sekolah lain tentang kegiatan PHBSnya, seperti pada kegiatan membuang sampah pada tempatnya di TK Pertiwi ini ketika waktunya makan anak akan disediakan wadah kecil dikelas, sehingga nanti anak akan membuang sampah di wadah tersebut untuk dikumpulkan terlebih dahulu, kemudian setelah makan anak – anak akan membuangnya ketempat sampah besar yang ada diluar kelas. Dan itu dilakukan tanpa bantuan gurunya. Sehingga anak akan tetap dikelas dan tidak berjalan ketika waktu makan sampai selesai makan. Kemudian pada kegiatan mencuci tangan anak-anak terlebih dahulu bernyanyi tentang mencuci tangan sehingga anak-anak tau tentang tahap-tahap mencuci tangan dan semangat untuk mencuci tangan, ditempat cuci tangan sudah disediakan sabun dan lap, nantinya anak akan mencuci tangan sendiri tanpa bantuan guru dan anak-anak sudah mengerti tahap-tahap mencuci tangan. Lalu pada kegiatan olahraga disediakan proyektor untuk menayangkan video senam yang kemudian ditiru oleh anak-anak sehingga anak-anak akan semangat karena ada lagu dan gambarnya. Maka dari itu peneli mengambil lokasi di TK Pertiwi ini karena sebagian besar kegiatan PHBSnya, anaklah yang berpartisipasi sendiri (mandiri) dalam melakukan kegiatan PHBS di Sekolah.

METODE

Adapun penelitian yang dilakukan adalah menggunakan penelitian kualitatif dan jenis penelitiannya adalah deskriptif, tempat penelitian yakni di TK Pertiwi Pamekasan pada bulan September sampai dengan bulan Oktober 2023, dan subjek pada penelitian ini adalah anak usia dini di TK Pertiwi Pamekasan karena disini yang peneliti fokuskan adalah pembiasaan PHBS pada anak yaitu membuang sampah pada tempatnya dan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Prosedur pengumpulan datanya dengan melakukan Observasi dan wawancara langsung kepada subjek, atau informan yang akan dituju. Adapun teknik analisis data yang dilakukan adalah dengan analisis yakni peneliti melakukan proses seleksi informasi, kemudian menyederhanakan informasi dan merangkai semua hasil informasi itu sehingga akan membuat suatu kesimpulan yang akan memunculkan sebuah jawaban yang ada di rumusan masalah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Mencegah Penyakit Pada Anak di TK Pertiwi Pamekasan

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penyakit pada anak di TK Pertiwi Pamekasan menurut hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru-guru bahwa sudah diterapkannya pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, ada dua indikator yang sudah diterapkan yaitu buang sampah pada tempatnya dan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.

Dalam penerapan pembiasaan PHBS di sekolah agar anak mengingatnya maka sebelum kegiatan, anak bernyanyi dan tepuk-tepuk terlebih dahulu. Sehingga dengan begitu anak akan melakukannya dengan spontan dan secara mandiri karena dalam kehidupan sehari-hari sudah biasa mereka lakukan. Selain itu dunianya anak masih bermain, maka dengan bernyanyi dan tepuk-tepuk anak akan senang dan juga tidak bosan serta cepat untuk mengingatnya.

Adapun dari indikator yang sudah sebutkan di atas guru menerapkan PHBS kepada anak dengan berbagai cara diantaranya:

a. Pembiasaan mencuci tangan

Berdasarkan observasi yang sudah peneliti lakukan guru menerapkan pembiasaan mencuci tangan dengan cara bernyanyi dan tepuk-tepuk terlebih dahulu. Menurut Seefeldt dan Wasik menjelaskan bahwa dengan bernyanyi bersama, anak dapat mengembangkan keterampilan mendengar dan gerak (Suwanti, 2019). Sujiono memperhatikan anak kecil bisa mengulang lagu dan menyanyikan lagu sederhana. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dengan bernyanyi dapat meningkatkan kecerdasan anak, karena dengan bernyanyi anak dapat bersenang-senang, mengikuti gerak lagu dan mengungkapkan perasaannya (Suwanti, 2019).

Berikut adalah lagu yang biasanya dinyanyikan:

Sebelum kita makan cuci tanganmu dulu

Jagalah kebersihan untuk kesehatanmu

Banyak-banyak makan jangan ada sisa

Mulut tidak bersuara

Banyak-banyak makan jangan ada sisa

Mari makan bersama

Pembiasaan cuci tangan tersebut dilakukan secara rutin sebelum dan setelah kegiatan makan. Hal tersebut dilakukan agar anak selalu mengingat bahwa sebelum dan sesudah makan penting baginya untuk mencuci tangan terlebih dahulu agar kuman di tangan tidak masuk ke dalam mulut dan tidak terserang penyakit.

Menurut WHO ada 6 langkah cuci tangan pakai sabun untuk memastikan tangan benar-benar bersih. Pertama, ratakan sabun dengan kedua tangan, kemudian gosok punggung tangan dan sela-sela jari secara bergantian, lalu jari-jari bagian dalam, telapak tangan dengan posisi jari saling mengaitkan atau saling mengunci, dan ibu jari secara berputar dalam genggaman tangan dan lakukan pada kedua tangan. Terakhir, gosokkan ujung jari pada telapak tangan secara berputar dan lakukan pada kedua tangan dan bilas hingga bersih (Tiani, 2023).

Sedangkan pada data SOP TK Pertiwi Pamekasan ada 9 langkah mencuci tangan yang harus diterapkan kepada anak, yang pada intinya langkah-langkah tersebut sama dengan langkah-langkah yang ditetapkan oleh WHO. Hanya saja dijabarkan lebih rinci lagi.

Menurut Depkes RI mengatakan penyakit-penyakit yang dapat dicegah dengan cuci tangan pakai sabun yaitu: infeksi saluran pernafasan karena mencuci tangan dengan sabun dapat melepaskan kuman-kuman pernafasan yang terdapat pada tangan dan permukaan telapak tangan, serta dapat menghilangkan kuman penyakit lainnya. Kemudian diare karena kuman infeksius penyebab diare ditularkan melalui jalur fecal-oral, sehingga mencuci tangan pakai sabun dapat mencegah penularan kuman penyakit tersebut. Dan infeksi cacic, mata dan penyakit kulit (Mustikawati, 2017).

Dari beberapa teori diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa sangat penting diterapkannya mencuci tangan dengan air bersih dan sabun kepada anak agar anak tidak gampang terjangkit penyakit. Dalam melakukan kegiatan mencuci tangan anak harus melakukannya dengan benar yaitu dengan 6 langkah mencuci tangan agar hasilnya maksimal, sehingga tangan akan benar-benar bersih dari kuman dan kotoran.

b. Membuang sampah pada tempatnya

Dari observasi yang telah peneliti lakukan, sebelum waktu makan tiba anak diberi arahan oleh gurunya untuk membereskan mainannya dengan bernyanyi. Metode bernyanyi tersebut dapat dijadikan acuan dalam mengajari anak hal baru. Menurut Fadillah, metode bernyanyi mampu membangkitkan minat dan menguatkan daya tarik pembelajaran, menciptakan proses pembelajaran yang lebih menarik dan

menyenangkan, menjadi jembatan penghafalan materi pembelajaran dan mendorong motivasi belajar (Aminingsih, 2021). Nyanyian yang di nyanyikan anak di TK Pertiwi yaitu seperti:

Beres-beres waktu telah tiba

Simpan mainan di tempat semula

Ayolah kawan simpan yang rapi

Itulah anak yang bertanggung jawab

Dengan begitu anak akan mengerti bahwa waktu makan telah tiba kemudian anak akan mencuci tangan terlebih dahulu. Pada saat makan, anak dengan spontan akan mengambil tempat sampah kecil yang ada di kelas dan di taruh di tengah-tengah, kemudian anak-anak akan duduk melingkar. Sampah dari bungkus makanan akan dibuang terlebih dahulu ke tempat sampah kecil tersebut agar anak tetap duduk saat kegiatan makan, kemudian setelah kegiatan makan salah satu anak dengan sendirinya akan membuang sampah yang berada di tempat sampah kecil tersebut ke tempat sampah besar yang ada di luar kelas, lalu anak akan meletakkan kembali tempat sampah kecil ke tempat semula. Lagu di atas juga mengajarkan kepada anak untuk membereskan mainannya agar ruangan kembali rapi dan tidak berserakan. Dan juga mengajarkan bahwa bersih-bersih itu penting dilakukan agar lingkungan sekitar menjadi bersih dan tidak menjadi sarang penyakit.

Menurut kementerian pekerjaan umum pemilahan sampah merupakan kegiatan yang penting dalam penanganan dan pewadahan sampah di sumbernya. Di setiap tempat pembuangan sampah harus memiliki tempat sampah setidaknya minimal dua buah untuk pewadahan sampah organik dan anorganik (Padmita, 2019).

Sedangkan di TK Pertiwi Pamekasan hanya memiliki satu tempat sampah, sehingga pembuangan sampah masih belum bisa dikatakan efektif dan anak tidak akan tahu membedakan sampah berdasarkan jenisnya (Baiti, N.2020).

Menurut Amri dan Widyantoro pengelolaan sampah lebih membutuhkan perubahan dan pembentukan perilaku individu, bukan hanya teknologi yang canggih. Pembentukan perilaku individu dalam mengelola sampah yang benar perlu ditanamkan sejak usia dini. Pembentukan perilaku pada usia ini lebih mudah dan lebih terlihat hasilnya. Pembentukan perilaku mengelola sampah sejak usia dini ini dapat dimulai dari pembentukan kebiasaan memilih dan menempatkan sampah pada tempatnya (Kurniati, 2019).

Dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwa sangat penting mengajarkan kepada anak tentang memilah sampah yang benar sesuai jenisnya. Di TK Pertiwi Pamekasan belum adanya edukasi tentang memilah sampah sesuai jenisnya, sehingga kegiatan PHBS tentang membuang sampah pada tempatnya belum bisa dikatakan efektif dalam menjalankan pembiasaan PHBS.

Peran Kepala Sekolah, Guru dan Orangtua dalam Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Mencegah Penyakit Pada Anak di TK Pertiwi Pamekasan

Dari hasil observasi peneliti di lapangan, peneliti akan membahas satu persatu peran kepala sekolah, guru dan stakeholder. Berikut adalah penjelasannya:

a. Peran Kepala Sekolah

Peranan yang paling penting dimiliki oleh kepala sekolah dalam hal program pola hidup bersih dan sehat di sekolah. Dengan menetapkan strategi dan peraturan, kepala sekolah dapat memerintahkan seluruh warga sekolah untuk memiliki perilaku hidup bersih dan sehat termasuk anak didik. Yaitu menyebarkan kepada guru-guru untuk diteruskan kepada anak tentang berbagai informasi gaya hidup bersih dan sehat dan melalui aktivitas sehari-hari di sekolah. Peran kepala sekolah sangat penting dalam menerapkan PHBS, kepala sekolah dapat memberikan informasi kepada seluruh warga sekolah tanpa terkecuali pada anak didik, agar anak menjadi terbiasa dengan PHBS dan akan berdampak baik pada kesehatan anak (Maharwati, 2023).

Menurut Kemenkes RI Yugo Sinatryo dalam penelitiannya dijelaskan bahwa dalam menerapkan PHBS di sekolah ada langkah-langkah yang dapat dilakukan kepala sekolah secara bertahap antara lain:

1) menanamkan nilai-nilai ber-PHBS kepada guru sesuai kurikulum yang berlaku; 2) menanamkan nilai-nilai ber-PHBS kepada guru diluar jam sekolah; 3) bimbingan hidup bersih dan sehat melalui konseling; dan 4) kegiatan penyuluhan dan latihan keterampilan dengan melibatkan peran aktif guru dan orangtua (Anisa, 2021).

Dari teori-teori di atas dapat di simpulkan bahwa ada tahap-tahap secara berkala yang harus dilakukan kepala sekolah, agar di lingkungan sekolah baik itu guru, siswa maupun yang lainnya dapat memiliki nilai ber-PHBS. Selain itu kepala sekolah juga sebagai fasilitator yaitu memberikan pelayanan untuk memudahkan anak dalam kegiatan PHBS di sekolah. Adapun fasilitas yang tersedia untuk menunjang perilaku PHBS di TK Pertiwi Pamekasan yang lengkap seperti tempat mencuci tangan, tempat sampah, kamar mandi, rak sepatu, dan alat kebersihan.

b. Peran guru

Menurut teori Pullias dan Young dalam bukunya *A Teacher is many Things* yang menyatakan bahwa guru yang unggul dicirikan oleh empat sampai empat belas ciri, yaitu guru sebagai guru, guru sebagai panutan, guru sebagai konselor, guru sebagai figure otoritas, guru sebagai reformis, guru sebagai pembimbing, guru sebagai tugas rutin, guru sebagai visioner, guru sebagai pencipta, guru sebagai realis, guru sebagai pendongeng dan actor, guru sebagai pemecah kubu, guru sebagai peneliti, guru sebagai evaluator (Kirom, 2017).

Ada beberapa peran guru dalam menerapkan PHBS untuk mencegah penyakit pada anak di TK Pertiwi Pamekasan berdasarkan penyajian data yang diperoleh, diantaranya guru sebagai suri teladan, pengarah, motivator dan pembimbing. Berikut adalah penjelasannya:

1. Guru sebagai motivator

Bahwa peran guru sebagai motivator dari hasil penelitian yaitu ketika ada anak yang susah diatur dalam penerapan PHBS di sekolah maka guru akan langsung berbicara kepada anak yang dapat dipahami oleh anak dengan menggunakan bahasa yang jelas dan mudah, seperti memberitahu bagaimana akibatnya jika tidak mau menerapkan PHBS di kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, guru sebagai motivator harus mampu memotivasi atau mendorong anak agar semangat melaksanakan PHBS (Baiti, N. B., & Syakura, M. A., 2023).

Selain itu, guru dapat menggunakan cara-cara yang dapat diterapkan pada anak untuk meningkatkan motivasi anak agar berperilaku hidup bersih dan sehat, misalnya dengan memberikan *reward* berupa pujian atau makanan ringan untuk anak.

2. Guru sebagai pembimbing

Yang merupakan peran guru sebagai pembimbing dalam menerapkan kegiatan PHBS dapat dilihat ketika guru memberikan contoh kepada anak, misalnya seperti kegiatan mencuci tangan, maka guru akan memberikan bimbingan cara menggunakan air mengalir dan sabun yang baik dan benar pada saat kegiatan mencuci tangan. Agar anak memiliki kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat maka kegiatan pembiasaan PHBS perlu atau penting untuk diterapkan kepada anak. Peran guru di sini sangat penting dalam pembentukan PHBS di sekolah, agar pembiasaan PHBS dapat terlaksana sesuai yang diharapkan.

3. Peran guru sebagai suri teladan

Guru harus memberikan contoh yang baik kepada anak untuk menjalani PHBS. Misalnya pada saat membuang sampah, jika tempat sampah berserakan, guru memberikan contoh kepada anak untuk langsung memebuangnya ke tempat sampah. Dengan cara ini, anak secara tidak langsung meniru tindakan gurunya.

Sebenarnya anak bisa memahami hal-hal yang disampaikan oleh gurunya, namun karena sifat anak yang berbeda-beda tidak semua anak dapat melakukan hal tersebut, yaitu ada yang sifatnya pendiam, pemalu dan ada pula yang masih memerlukan bimbingan. Oleh karena itu, sebagai seorang guru hendaknya bersabar dan berhati-hati agar semua keinginan yang dituju dapat sesuai harapan yang telah direncanakan. Mengajari anak harus dengan contoh dan tindakan, tidak hanya menggunakan teori dan perintah saja. Dengan begini, anak dapat membedakan perilaku yang baik dan yang buruk dan juga dapat dengan mudah untuk melakukannya dan memahaminya.

4. Guru sebagai pengarah

Guru sebagai pengarah diharuskan untuk bisa mengayomi anak didik dalam membangun dan mengembangkan potensi dan karakter anak didik. Selain itu, guru sebagai penunjuk arah harus bisa mengarahkan anak didik dalam mengambil dan memecahkan masalah yang dihadapi. Di TK Pertiwi

Pamekasan PHBS dilakukan sebagai salah satu upaya dalam membangun karakter anak agar nantinya anak memiliki cerminan PHBS yang baik untuk kelangsungan hidupnya. Guru di TK Pertiwi Pamekasan mengarahkan anak dalam penerapan PHBS, seperti ketika buang sampah harus buang dimana dan saat kegiatan mencuci tangan sudah tiba.

Sedangkan menurut Dr. Rusman peranan guru yang dianggap dominan dapat diklasifikasikan sebagai berikut: Guru sebagai demonstrator, guru sebagai pengelola kelas, guru sebagai mediator dan fasilitator dan guru sebagai evaluator (Kirom, 2017).

Dari penjelasan teori diatas dapat disimpulkan bahwa peran guru untuk keberhasilan pembiasaan PHBS di sekolah sangat di perlukan, agar menjadi suatu kebiasaan yang melekat pada diri anak sepanjang hidupnya. Diantaranya peran guru yaitu sebagai pengarah, suri teladan, motivator, pembimbing dan lain-lain.

c. Orangtua

Dalam hal ini peran orang tua juga sangat penting, karena jika diterapkan hanya di lingkungan sekolah saja maka tidak akan maksimal dan tidak menjadi kebiasaan bagi anak. Oleh karena itu, sebaiknya orang tua juga mengenalkan PHBS di lingkungan rumah agar menjadi kebiasaan anak dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Mencegah Penyakit Pada Anak di TK Pertiwi Pamekasan

Begitu pula dengan sekolah pada umumnya saat menerapkan pembiasaan PHBS untuk mencegah penyakit pada anak di TK Pertiwi Pamekasan, yaitu terdapat beberapa faktor pendukung dan penghambat. Berikut penjelasannya:

a. Faktor yang mendukung dalam menerapkan PHBS untuk mencegah penyakit pada anak

Faktor pendukung yang terdapat di TK Pertiwi Pamekasan ini terdapat dalam faktor lingkungan yaitu seperti:

1) Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pendidikan yang pertama dan terpenting. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa keluarga memegang peranan paling penting dalam penerapan PHBS pada anak. Orang tua merupakan pendidik terpenting bagi anak, sehingga pola pengasuhan tidak boleh sembarangan, karena pada saat keluarga memberikan contoh PHBS yang tidak benar, anak akan meniru perilaku tersebut sehingga tidak baik untuk anak. Menurut Hutchens dan Lee kelekatan atau kedekatan antara orangtua dan anak berdasarkan pola asuh dan lingkungan akan membantu anak memahami pola hidup sehat atau perilaku gaya hidup sehat pada anak (Islamiyah, 2021).

Sedangkan menurut Graha Orang tua mempunyai peran dalam mendidik, memberi contoh pada anak, memberi nasehat dan selalu ingatkan anak untuk menjaga kebersihan diri. Orang tua hendaknya menekankan kepada anak pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat (Rompas, 2018). Maka dari itu anak harus diberikan contoh yang baik oleh orang tuanya. Orang tua anak di TK Pertiwi sebagian besar sadar akan pentingnya penerapan PHBS pada anak, sehingga orang tua juga menerapkan PHBS ketika anak sudah berada di lingkungan sekolah.

2) Sekolah

Sekolah merupakan tempat anak-anak belajar di luar rumah. Di sekolah, anak diajarkan untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, membiasakan membuang sampah pada tempatnya, menggunakan kamar mandi dengan benar sebagaimana mestinya dan masih banyak lagi kegiatan PHBS lainnya.

Dalam hal tersebut kepala sekolah menyediakan fasilitas sarana dan prasarana yang mendukung keberhasilan penerapan PHBS, seperti penyediaan tempat sampah, tempat mencuci tangan, toilet dan lain-lain. Serta guru juga berperan aktif dalam penerapan PHBS di sekolah dengan cara membimbing, memotivasi serta tunjukkan pada anak contoh yang baik dan benar. Sehingga PHBS yang diharapkan oleh sekolah dapat berjalan dengan lancar.

b. Faktor penghambat penerapan PHBS untuk pencegahan penyakit pada anak

Faktor penghambat adalah sesuatu yang mempersulit tercapainya PHBS dengan maksimal maka dari itu penting juga untuk sekolah agar mengatasi hambatan tersebut agar kegiatan PHBS pada anak berjalan dengan lancar.

Peneliti menemukan bahwa hal-hal yang menjadi hambatan dalam penerapan PHBS di TK Pertiwi Pamekasan yaitu masih terdapat anak yang belum bisa melakukan kegiatan PHBS dengan baik dan benar, misalnya pada kegiatan mencuci tangan. Anak belum benar atau tidak sesuai dengan prosedur mencuci tangan. Serta anak juga kurang spontan ketika ada sampah yang berserakan, anak hanya melihatnya saja dan tidak langsung membuangnya ke tempat sampah.

Selain itu, walaupun sarana dan prasarana sudah tersedia di sekolah, tetapi masih ada yang kurang layak dan tidak sesuai dengan SOP seperti tempat mencuci tangan yang masih menggunakan timba, tidak adanya saluran air bekas mencuci tangan |

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penyakit pada anak di TK Pertiwi Pamekasan dilakukan dengan cara pembiasaan, rutin dan spontan dimulai dari anak mampu mencuci tangan sebelum dan sesudah makan secara mandiri walupu belum dikatakan benar atau tidak sesuai dengan prosedur mencuci tangan, anak dapat membuang sampah pada tempatnya sesuai dengan peraturan sekolah saat kegiatan makan, dan anak juga mampu menjaga kebersihan kelas dengan cara merapikan mainannya dan di letakkan di tempat semula.

Peran guru dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penyakit pada anak di TK Pertiwi Pamekasan dilaksanakan dengan pembiasaan, praktik dan materi. Peran guru disini sebagai motivator, pembimbing, suri teladan dan pengarah. Guru sebagai motivator yaitu memotivasi anak dalam menerapkan PHBS. Dalam meningkatkan motivasi anak agar memiliki perilaku hidup bersih dan sehat guru memiliki cara yang dapat diterapkan kepada anak seperti pemberian reward, yaitu dapat berupa pujian atau dengan memberi camilan kepada anak. Peran guru sebagai pembimbing dapat dilihat ketika anak melakukan kegiatan PHBS guru akan membimbing anak untuk melakukannya dengan baik dan benar dengan cara menggunakan nyanyian dan tepukan. Peran guru sebagai suri teladan maka guru harus memberikan contoh yang baik kepada anak dalam penerapan PHBS karena anak akan meniru perilaku gurunya. Kemudian guru juga sebagai pengarah yaitu mengarahkan anak ketika ada anak yang belum benar dalam menerapkan PHBS.

Faktor pendukung dan penghambat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penyakit pada anak di TK Pertiwi Pamekasan yaitu faktor pendukungnya terdapat pada faktor lingkungan seperti keluarga dan sekolah. Sedangkan faktor penghambatnya terdapat pada anak itu sendiri, sarana dan prasarana yang belum maksimal dan belum sesuai standar operasional yang telah dibuat oleh sekolah. |

PENGHARGAAN

Penulis berterimakasih kepada TK Pertiwi Pamekasan atas izin dan juga kerjasama berbagai pihak seperti pendidik dan kepala sekolah dalam membantu terlaksananya penelitian tentang Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lembaga ini. |

DAFTAR PUSTAKA

- Aminingsih, Sri dan Warsini. (2021). Penerapan Metode Bernyanyi Untuk Meningkatkan Kemampuan Cuci Tangan Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 33-41.
- Anisa, Nurul dan Zaka Hadikusuma Ramadhan. (2021). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2263-2269.
- Ardiansyah, Agus. Ddk. (2021). Implementasi Gerakan Hidup Bersih dan Sehat di SDN 2 Amansari Kabupaten Karawang. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 635-640.
- Astuti, Apriliani Kuntoro. (2016). Pelaksanaan Perilaku Sehat Pada Anak Usia Dini di PAUD Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan. *Scholaria*, 6(3), 10-18.

- Baiti, N. (2020). Pengaruh pendidikan, pekerjaan dan pola asuh orang tua terhadap kemandirian anak. *JEA (Jurnal Edukasi Aud)*, 6(1), 44-57.
- Baiti, N. (2020). Desain pengelolaan lingkungan bermain dalam meningkatkan kemampuan berbahasa anak. *Generasi Emas*, 3(2), 98-106.
- Baiti, N. B., & Syakura, M. A. (2023). Media Electronic Wordless Picture Book (EWPB) untuk Meningkatkan Kemampuan Literasi Anak. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 6(2), 159-171.
- Hardiningrum, Andini, dkk. (2021). Chilyatiz. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi Covid – 19. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 78-88.
- Inten, Dinar Nur dan Andalusia Neneng Permatasari. (2019). Literasi Kesehatan Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366-376.
- Islamiyah, Roudlotul. (2021). Pola Asuh Orangtua Bekerja Sebagai Pembentuk Perilaku Hidup Sehat Anak. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 104-119.
- Khaeriyah, Nining dan Lia Kurniawaty. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Islam Kamilah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 5255-5261.
- Kirom, Askhabul. (2017). Peran Guru dan Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Berbasis Multikultural. *Al-Murabbi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 69-80.
- Kurniati, Euis. Dkk. (2019). Implementasi Progran Anak Peduli Lingkungan Melalui Kegiatan Memilah Sampah. *Jurnal Pendidikan: Early Childhood*, 3(1), 1-6.
- Maharwati, Ni Komang dan Ngurah Mahendra Dinata. (2023). Strategi Kepala Sekolah Dalam Menerapkan Pendidikan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(1), 57-69.
- Mustikawati, Intan Silviana. (2017). Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Studi Kualitatif Pada Ibu-ibu di Kampung Nelayan Muara Angke Jakarta Utara: Studi Kualitatif. *ARKESMAS*, 2(1), 115-125.
- Padmita, Ni Luh Prapti dan Ni Mude Marwati. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Keberadaan Tempat Sampah Dengan Tindakan Ibu Rumah Tangga Dalam Pemilahan Sampah. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 9(2), 161-170.
- Rompas, Riani. Amatus Y. Ismanto dan Wenda Orah. (2018). Hubungan Peran Orang tua Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Sekolah di SD Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. *E-Journal Keperawatan (eKp)*, 6(1), 1-6.
- Rozi, dkk. (2021). Strategi Kepala Sekolah Dalam Menerapkan Progran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 59-68.
- Suwanti, Iis dan Dika Krisbiantoro. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Bernyanyi Terhadap Perilaku Cuci Tangan yang Benar. *Jurnal Keperawatan dan Kebidana*, 20-26.
- Tiani, Novi Indri, dkk. (2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Tentang Praktik Cuci Tangan yang Baik dan Benar Bagi Siswa di SDN Batumalang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Balarea*, 1-8. |